

**臺北市至善國民中學107學年度第2學期7年級健康與體育領域健康教育課程計畫**

教科書版本：翰林

編撰教師：蔡爵光

**本學期學習目標**

- (一) 認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春
- 期。
- (二) 了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。
- (三) 了解牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健牙齒及消化器官。
- (四) 認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，
- 學習健康快樂度過青春
- 期。
- (五) 了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。
- (六) 了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。
- (七) 了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。
- (八) 學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、
- 有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。

**本學期各單元內涵**

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
1.	0211 0215	第一篇健康生活家第1章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	2/1 1 開學日
2.	0218 0223	第一篇健康生活家第1章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
3.	0225 0227	第一篇健康生活家第1章青春生活	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	1-3-1 1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	2/2 8 和平紀念日

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
4.	0304 0308	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
5.	0311 0315	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
6.	0318 0322	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
7.	0325 0329	第一篇健康生活家 (第一次段考) 第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第一次段考週
8.	0401 0403	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	4/4 兒童節 4/5 清明節
9.	0408 0412	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	1-3-2	【性別平等教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
10.	0415 0419	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	1. 透過「我倆到底算不算是一對戀人」活動釐清愛情的觀念。 2. 指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則，如尊重隱私個人安全等。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
11.	0422 0426	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習如何與家人溝通、與朋友相處，對於不合理請求懂得說不的技巧。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
12.	0429 0503	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	1-3-3 6-3-1 6-3-3	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
13.	0506 0510	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	1. 引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2. 學習做自己情緒的主人。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
14	0513 0517	第二篇快樂青春行 (第二次段考) 第2章情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第二次段考週； 5/18、19會考

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
15.	0520 0524	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	6-3-3 6-3-4	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
16.	0527 0531	第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	2-3-1 2-3-2	【家政教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
17.	0603 0606	第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食	1. 了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2. 學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	2-3-1 2-3-3	【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	6/7 端午節
18.	0610 0614	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	九年級畢業週
19.	0617 0621	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	
20.	0624 0628	第三篇活力的泉源 (第三次段考) 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的	2-3-3 2-3-4 7-3-2	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	1. 學習態度 2. 習作	第三次段考週

週次	實施期間	單元活動主題	單元學習目標	能力指標	重大議題	節數	評量方法	備註
			方法，成為消費高手。					